



**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
от 30.08.2022 № 221-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ «ОЛИМПИЕЦ»**

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчик программы:  
Кумышев Владимир Сергеевич  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность** образовательной программы «Футбол «Олимпиец»» – физкультурно-спортивная.

**Актуальность образовательной программы** обусловлена тем, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе, поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных объединениях спортивно-оздоровительного направления для повышения уровня физической подготовленности.

**Отличительные особенности образовательной программы** «Футбол «Олимпиец»» создана на основе использования современных представлений о жизни человека, как системе, в которой знания играют доминирующую роль. Программа «Футбол «Олимпиец»» разработана с использованием положений и методов теории систем, теории менеджмента и с использованием элементов теории информационных технологий.

Программа «Футбол «Олимпиец»» способствует:

- ✓ Интеграции в единые целые знания, приобретаемых в школе путем углубленного понимания важности ценностей современного общества (здоровье, интеллект, образование)
- ✓ Приобретению знаний о футболе как о сфере деятельности человека (бизнес, информационные технологии, менеджмент)
- ✓ Формированию двигательных и игровых навыков в конкретном виде спортивной игры (базовые приемы взаимодействия с мячом, индивидуальные и групповые технико-тактические действия)
- ✓ Приобретению знаний законов футбола на русском и английском языках
- ✓ Приобретению знаний основных футбольных терминов на русском и английском языках

Цели и задачи программы:

- ✓ Сформировать понимание об игре в футбол на основе комплекса знаний, полученного во время обучения в школе
- ✓ Научить применять знания и навыки в процессе участия в игре

Программа «Футбол «Олимпиец»» – это система приобретения знаний о футболе и навыков игры в футбол.

Программа «Футбол «Олимпиец»» разработана как система практической реализации современных достижений в областях:

- ✓ Теории систем
- ✓ Менеджмента
- ✓ Информационных технологий
- ✓ Технологий спорта

Срок реализации программы «Футбол «Олимпиец»» составляет 2 года.

Программа «Футбол «Олимпиец»» ориентирована на детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Заниматься по программе «Футбол «Олимпиец»» могут мальчики и девочки, желающие научиться играть в футбол, поэтому до начала занятий по ОПФ не проводится никакого специального отбора.

По программе «Футбол «Олимпиец»» могут заниматься как начинающие футболисты, так и уже имеющие опыт занятий футболом.

Реализация Программы «Футбол «Олимпиец»» проходит в 3 этапа:

1. Изучение базовой техники касания мяча;

2. Изучение техники взаимодействия с мячом внутренней стороной стопы;
3. Изучение техники взаимодействия с мячом внешней стороной стопы.

Занятия по Программе «Футбол «Олимпиец»» проходят 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 час.

Занятия делятся на 3 вида:

1. Теоретическое занятие;
2. Практическое занятие;
3. Итоговое занятие.

**Адресат образовательной программы** – это мальчики среднего возраста (6-10) лет, хорошо координированные и имеющие склонность к занятиям спортивными играми. Игра в футбол сопровождается эмоциональным напряжением, повышает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Регулярные тренировки, предусмотренные программой, помогут ребенку укрепить свое здоровье, научит работать в команде и в то же время разовьет лидерские качества.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объём и срок реализации программы:**

Срок реализации программы 2 года.

1 год обучения 72 часа, 2 раза в неделю 1 час;

2 год обучения 72 часа, 2 раза в неделю 1 час;

Программа предусматривает возможность использования элементов дистанционного обучения занятия групповые, 2 занятия в неделю 1 час.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

**Задачи:**

**Обучающие**

- обучить обучающихся техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол); обучить обучающихся техническим приемам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма.

**Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укреплять здоровье детей;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно - массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Условия набора и формирования групп обучающихся:** В секцию зачисляются дети с 6 до 10 лет, которые желают заниматься по данной программе и имеют заявление от родителей. Кроме этого необходимо справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах по данному профилю. Наполняемость 1 группы: 15 человек.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** аудиторные, внеаудиторные, дистанционные.

### **Материально- техническое оснащение:**

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал;
- спортивный инвентарь:
- футбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- стойки — ограничители;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- ворота футбольные;
- секундомер;
- свисток;
- спортивные снаряды;
- перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук;
- гимнастическая стенка — 12 пролетов.

Обеспечение программы методической продукцией

#### **I. Дидактические материалы:**

- » Правила игры в футбол;
- » Правила судейства в футболе;
- » Регламент проведения футбольных турниров различных уровней;
- » Положение о соревнованиях по футболу.

#### **II. Методические рекомендации:**

- \* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- \* Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.

**Кадровое обеспечение:** Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «Педагог дополнительного образования».

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

#### К концу 1 года обучения обучающиеся:

- расширят представление о технических приемах в футболе;
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся основным приемам волейбола;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят порог устойчивости внимания;
- научатся дисциплинированности;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

#### **Личностные результаты:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### **Метапредметные результаты:**

Освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

- Следить за правильностью выполнения упражнения, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

Уровень достижений, обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов

деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- постановка правильной техники;
- демонстрация техники и движений;
- самостоятельное исполнение в игровых комбинациях;
- игры с соперниками.

В процессе освоения программы обучающийся имеет возможность получить теоретические знания в следующих областях:

- Теория управления мячом;
- Законы футбола на русском и английском языках;
- Основные футбольные термины на русском и английском языках;
- Методы работы с информацией;
- Основы самостоятельных занятий по базовому игровому упражнению.

Также обучающийся имеет возможность получить следующие практические умения и навыки:

- Умение планировать, учитывать, контролировать и анализировать собственную деятельность;
- Выполнять базовые приемы взаимодействия с мячом;
- Умение накапливать и обрабатывать информацию;
- Умение демонстрировать собственные достижения;
- Умение говорить и писать о футболе на русском языке;
- Достойно воспринимать достижения других людей;
- Целенаправленно трудится, анализируя свою деятельность;
- Умение организовать собственную деятельность (подготовка, процесс, выход из процесса).

Кроме того, Программа «Футбол «Олимпиец»» способствует развитию:

- Мышления;
- Речи;
- Способности принимать решения;
- Ответственности;
- Творческих способностей;
- Двигательных способностей и качеств.

**Формы подведения итогов** - участие обучающихся в школьных районных, муниципальных, городских соревнованиях по футболу.

**Учебный план**  
**«Футбол «Олимпиец»**  
1 года обучения

| №<br>п/п | Название раздела/модуля,<br>темы                                                                                                           | Количество часов |          |           | Формы<br>промежуточной<br>аттестации и<br>контроля           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                            | Всего            | Теория   | Практика  |                                                              |
| 1.       | Образовательная<br>Программа Футбол. Цели и<br>содержание программы.<br>Специальный Курс Футбол<br>«Упражнение Пеле» -<br>общие положения. | 1                | 1        | 0         | Наблюдение. Итоговое<br>занятие. Демонстрация<br>упражнений. |
| 2.       | Базовое игровое<br>упражнение УП-1<br>«Упражнение Пеле».                                                                                   | 22               | 2        | 20        | Наблюдение. Итоговое<br>занятие. Демонстрация<br>упражнений. |
| 3.       | Базовое игровое<br>упражнение УП-2<br>«Упражнение Пеле –<br>внутренняя сторона<br>стопы».                                                  | 15               | 2        | 13        | Наблюдение. Итоговое<br>занятие. Демонстрация<br>упражнений. |
| 4.       | Базовое игровое<br>упражнение УП-3<br>«Упражнение Пеле –<br>внешняя сторона стопы».                                                        | 17               | 2        | 32        | Наблюдение. Итоговое<br>занятие. Демонстрация<br>упражнений. |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                                               | <b>72</b>        | <b>7</b> | <b>65</b> |                                                              |

**Учебный план**  
**«Футбол Олимпиец»»**  
 2-го года обучения

| №<br>п<br>п | Наименование<br>темы                      | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля    |
|-------------|-------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------|
|             |                                           | Всего            | теория | практика |                      |
| 1.          | Вводное занятие                           | 2                | 2      |          | Опрос                |
| 2.          | Развитие футбола в России                 | 1                | 1      |          | Беседа               |
| 3.          | Правила игры в футбол и мини-футбол       | 4                | 4      |          | Рассказ              |
| 4.          | Общая и специальная физическая подготовка | 46               | 2      | 44       | Учебное тестирование |
| 5.          | Техника футбола                           | 54               |        | 54       | Учебное тестирование |
| 6.          | Тактика футбола                           | 20               | 2      | 22       | Игровая практика     |
| 7.          | Участие в соревнованиях                   | 10               |        | 10       | Соревнования         |
| 8.          | Контрольные испытания                     | 4                |        | 4        | Тестирование         |
| 9.          | Итоговое занятие                          | 2                |        | 2        | Отчет                |

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Методические материалы**

В процессе освоения дополнительной образовательной дисциплины предполагается использование различных видов занятий:

*преимущественно направленные на теоретическую подготовку*

- Беседа
- Объяснение
- Самостоятельная работа по освоению теории

*преимущественно направленные на практическую подготовку*

- Игры
  - Практический показ
  - тренировки
- преимущественно направленные на контроль*

- игра
- Импровизация
- турнир

### Методическое обеспечение программы

| №<br>п/п | Тема                                                          | Форма занятий                                                                                                                                                                                                      | Методы и приемы<br>организации<br>учебно-<br>воспитательного<br>процесса                                                                                                                               | Дидактическа<br>я,<br>материально-<br>техническая<br>основа<br>занятий | Форма<br>подведения<br>итогов                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Вводное<br/>занятие</b>                                    | Лекция.                                                                                                                                                                                                            | Объяснительно –<br>иллюстративный.                                                                                                                                                                     | Инструкции.                                                            | Опрос.                                                                                            |
| 2.       | <b>Теоретически<br/>е занятия по<br/>разделу<br/>«Футбол»</b> | Лекция, беседа,<br>посещение<br>соревнований.                                                                                                                                                                      | Объяснительно –<br>иллюстративный,<br>просмотр аудио и<br>видео мат.<br>Наблюдение за<br>соревнованиями.                                                                                               | Дидактические<br>материалы.                                            | Опрос,<br>тестирование.                                                                           |
| 3.       | <b>Общефизичес<br/>кая<br/>подготовка</b>                     | Беседа, учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>комбинированн<br>ое занятие.                                                                                                                                       | Объяснительно –<br>иллюстративный.<br>демонстративный.<br>Групповой,<br>поточный, игровой,<br>дифференцированны<br>й метод.                                                                            | Дидактические<br>материалы,<br>спортивные<br>тренажеры,<br>инвентарь.  | Контрольные<br>тесты и<br>упражнения.<br>Сдача<br>нормативов.                                     |
| 4.       | <b>Специальная<br/>физическая<br/>подготовка</b>              | Беседа, учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>комбинированн<br>ое занятие.                                                                                                                                       | Объяснительно –<br>иллюстративный.<br>демонстративный.<br>Фронтальный,<br>круговой,<br>дифференцированны<br>й, игровой методы.                                                                         | Дидактические<br>материалы,<br>спортивные<br>тренажеры,<br>инвентарь.  | Тесты и<br>контрольные<br>упражнения.                                                             |
| 5.       | <b>Техническая<br/>подготовка</b>                             | Беседа, учебно-<br>тренировочное<br>занятие с<br>демонстрацией<br>технического<br>действия,<br>комбинированн<br>ое занятие,<br>практическое<br>занятие, показ<br>видео<br>материала,<br>посещение<br>соревнований. | Дифференцированны<br>й, игровой,<br>соревновательный<br>методы.<br>Идеомоторный<br>метод. Метод<br>расчленённого<br>разучивания. Метод<br>целостного<br>упражнения. Метод<br>подводящих<br>упражнений. | Дидактические<br>материалы,<br>спортивные<br>тренажеры,<br>инвентарь.  | Тесты и<br>контрольные<br>упражнения,<br>соревнования<br>,<br>товарищеские<br>встречи,<br>зачёты. |
| 6.       | <b>Тактическая<br/>подготовка</b>                             | Лекция, учебно-<br>тренировочное<br>занятие с<br>демонстрацией<br>технического<br>действия,<br>комбинированн<br>ое занятие,<br>практическое<br>занятие, показ                                                      | Объяснительно –<br>иллюстративный,<br>просмотр аудио и<br>видео мат.<br>Наблюдение за<br>соревнованиями.                                                                                               | Дидактические<br>материалы                                             | Контрольные<br>тесты, игры с<br>заданиями,<br>результаты<br>участия в<br>соревнования<br>х.       |

|    |                             |                                                                                                                                   |                                                                |           |                                                |
|----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
|    |                             | видео<br>материала,<br>посещение<br>соревнований.                                                                                 |                                                                |           |                                                |
| 7. | <b>Итоговые<br/>занятия</b> | Соревнования<br>(школьные,<br>районные,<br>областные),<br>Товарищеские<br>встречи.<br>Судейство и<br>организация<br>соревнований. | Метод опроса.<br>Индивидуальный,<br>фронтальный,<br>групповой. | Инвентарь | Обсуждение<br>результатов<br>соревнований<br>. |

**Формы проведения занятий:** аудиторные, внеаудиторные, дистанционные.

## Информационные источники

### Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04),
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления»
10. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0)
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)

12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
15. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
17. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)
18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
19. Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
20. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
21. Положение о **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;**
22. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

**Список литературы для использования педагогом:**

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 2012г.
2. В.И. Козловский (ред) Подготовка футболистов, М., Физкультура и Спорт, 2013г
3. Гойдановский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола, Издательство ЦК КП Грузии, Тбилиси 2007г.
4. Гил Харви и др. Футбол для начинающих: Практический курс./ Пер. с англ. В. Гаппарова; - М.: ООО издательство АСТ, Ж ООО издательство Астрель, 2014г. (перевод с английского л. Захаровича)
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет / Пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: ООО издательство АСТ, ООО издательство Астрель, 2011г.
6. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. - М.: Физическая культура, 2010г. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011г.
7. Правила игры в футбол. - М.: АСТ, Астрель, 2011г.
8. Футбол (Правила соревнований), М.: Терра-Спорт, 2010г
9. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2016г.
10. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2018г.
11. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015г.

**Список литературы в адрес обучающихся и родителей:**

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009г.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010г. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012г. - 28с.
4. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. – 2010г. - № 13



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ №222-од от 30.08.2022

Директор

\_\_\_\_\_ О.Н. Агунович

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Футбол «Олимпиец»»**

на 2022/2023 учебный год

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год, группа №1     | 01.09.2022          | 23.05.2023             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 1 год, группа №2     | 01.09.2022          | 23.05.2023             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |

**Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ №221-од от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Футбол «Олимпиец»  
1 года обучения**

**Цель:** развитие интереса и повышение качества игры в футбол.

**Задачи:**

Обучающие:

- Обучать навыкам футбольного мастерства;
- Сформировать технико-тактические умения и навыки.

Развивающие:

- Развивать физические качества.

Воспитательные:

- Приобщать к здоровому образу жизни;
- Приобщать к занятию спортом.

**Планируемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

**Предметные результаты:**

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- демонстрация упражнений;
- самостоятельное исполнение футбольных комбинаций.

**Метапредметными результатами** изучения курса является освоение обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- Следить за правильностью выполнения упражнений, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Личностные результаты**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Образовательная программа Футбол. Цели и содержание программы. Специальный Курс Футбол «Упражнение Пеле» - общие положения

✓ **Теоретическое занятие:** ознакомление с концепцией, методами и принципами обучения футболу по образовательной программе футбол. Первичное знакомство с применением информационных технологий и менеджмента в футболе. Знакомство с системой курсов. Обсуждение принципов работы с Рабочей тетрадью. Изучение теоретического материала по курсу (строение стопы, статистические данные по футбольным матчам, законы футбола), изучение системы документов для СКФ-1. Постановка целей на курс.

### 2. Базовое игровое упражнение УП-1 «Упражнение Пеле»

✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-1 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-1 и принципов работы с ними.

✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.

✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-1, выставление итоговых оценок по БИУ УП-1

### 3. Базовое игровое упражнение УП-2 «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы»

✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-2 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-2 и принципов работы с ними.

✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.

✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-2, выставление итоговых оценок по БИУ УП-2

### 4. Базовое игровое упражнение УП-3 «Упражнение Пеле – внешняя сторона стопы»

✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-3 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-3 и принципов работы с ними.

✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле – внешняя сторона стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.

✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-3, выставление итоговых оценок по БИУ УП-3. Представление слушателями своих результатов за курс.

УТВЕРЖДЕН  
Приказ №223-од от 30.08.2022

**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Футбол Олимпиец»  
для 1 группы 1 года обучения  
на 2022-2023 учебный год  
педагога: Кумышев Владимир Сергеевич

| №<br>п/п | Дата занятия |      | Тема / содержание<br>занятия                                                                                                                                      | Количество<br>часов | Примечание |
|----------|--------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
|          | план         | факт |                                                                                                                                                                   |                     |            |
| 1        | 01.09.2022   |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 2        | 06.09        |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 3        | 08.09        |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 4        | 13.09        |      | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка и<br>передача мяча на месте.<br>Учебная игра.                                                   | 1                   |            |
| 5        | 15.09        |      | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка и                                                                                               | 1                   |            |

|           |       |  |                                                                                                                 |   |  |
|-----------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|           |       |  | передача мяча на месте.<br>Учебная игра.                                                                        |   |  |
| <b>6</b>  | 20.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка<br>и передача мяча на месте.<br>Учебная игра  | 1 |  |
| <b>7</b>  | 22.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка<br>и передача мяча на месте.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| <b>8</b>  | 27.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение спиной<br>вперёд. Остановка и<br>передача мяча в<br>движении. Учебная игра.       | 1 |  |
| <b>9</b>  | 29.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение спиной<br>вперёд. Остановка и<br>передача мяча в<br>движении. Учебная игра.       | 1 |  |
| <b>10</b> | 04.10 |  | Ведение мяча внешней<br>частью и средней частью<br>подъёма. Игра «Квадрат».<br>Учебная игра.                    | 1 |  |
| <b>11</b> | 06.10 |  | Ведение мяча внешней<br>частью и средней частью<br>подъёма. Игра «Квадрат».<br>Учебная игра.                    | 1 |  |
| <b>12</b> | 11.10 |  | Ведение мяча носком,<br>внутренней стороной стопы.<br>Игра «Квадрат». Учебная<br>игра.                          | 1 |  |
| <b>13</b> | 13.10 |  | Ведение мяча носком,<br>внутренней стороной стопы.<br>Игра «Квадрат». Учебная<br>игра.                          | 1 |  |

|    |       |  |                                                                               |   |  |
|----|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 14 | 18.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 15 | 20.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 16 | 25.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 17 | 27.10 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра           | 1 |  |
| 18 | 01.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 19 | 03.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра           | 1 |  |
| 20 | 08.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 21 | 10.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 22 | 15.11 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.    | 1 |  |
| 23 | 17.11 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.    | 1 |  |

|    |       |  |                                                                                                 |   |  |
|----|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 24 | 22.11 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                      | 1 |  |
| 25 | 24.11 |  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                | 1 |  |
| 26 | 29.11 |  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                | 1 |  |
| 27 | 01.12 |  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                | 1 |  |
| 28 | 06.12 |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.                                             | 1 |  |
| 29 | 08.12 |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.                                             | 1 |  |
| 30 | 13.12 |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.                                             | 1 |  |
| 31 | 15.12 |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 32 | 20.12 |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 33 | 22.12 |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 34 | 27.12 |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней                                                  | 1 |  |

|    |            |  |                                                                                      |   |  |
|----|------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |            |  | частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.                                     |   |  |
| 35 | 29.12      |  | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.                                               | 1 |  |
| 36 | 10.01.2023 |  | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.                                               | 1 |  |
| 37 | 12.01      |  | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.                                               | 1 |  |
| 38 | 17.01      |  | Техника игры вратаря.<br>Учебная игра.                                               | 1 |  |
| 39 | 19.01      |  | Удары по катящемуся мячу.<br>«Квадрат». СФП. Учебная игра.                           | 1 |  |
| 40 | 24.01      |  | Удары по катящемуся мячу.<br>«Квадрат». СФП. Учебная игра.                           | 1 |  |
| 41 | 26.01      |  | Удары по катящемуся мячу.<br>«Квадрат». СФП. Учебная игра.                           | 1 |  |
| 42 | 31.01      |  | Удары по катящемуся мячу.<br>«Квадрат». СФП. Учебная игра.                           | 1 |  |
| 43 | 02.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| 44 | 07.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| 45 | 09.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| 46 | 14.02      |  | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.                                         | 1 |  |

|    |       |  |                                                                                |   |  |
|----|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |       |  | Учебная игра.                                                                  |   |  |
| 47 | 16.02 |  | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.                   | 1 |  |
| 48 | 21.02 |  | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.                   | 1 |  |
| 49 | 28.02 |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                 | 1 |  |
| 50 | 02.03 |  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | 1 |  |
| 51 | 07.03 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 52 | 09.03 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 53 | 14.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 54 | 16.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 55 | 21.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 56 | 23.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 57 | 28.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика                        | 1 |  |

|    |        |  |                                                                                |   |  |
|----|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |        |  | вратаря. Учебная игра.                                                         |   |  |
| 58 | 30.03  |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 59 | 004.04 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 60 | 06.04  |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 61 | 11.04  |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 62 | 13.04  |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 63 | 18.04  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 64 | 20.04  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 65 | 25.04  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 66 | 27.04  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 67 | 02.05  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 68 | 04.05  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 69 | 11.05  |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 70 | 16.05  |  | Групповые действия в защите и в нападении.                                     | 1 |  |

|           |       |  |                                                                |           |  |
|-----------|-------|--|----------------------------------------------------------------|-----------|--|
|           |       |  | Учебная игра.                                                  |           |  |
| <b>71</b> | 18.05 |  | Групповые действия в<br>защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
| <b>72</b> | 23.05 |  | Групповые действия в<br>защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
|           |       |  | <b>Всего</b>                                                   | <b>72</b> |  |



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ №221-од от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Футбол «Олимпиец»  
2 года обучения**

**Цель:** развитие интереса и повышение качества игры в футбол.

**Задачи:**

Обучающие:

- Обучать навыкам футбольного мастерства;
- Сформировать технико-тактические умения и навыки.

Развивающие:

- Развивать физические качества.

Воспитательные:

- Приобщать к здоровому образу жизни;
- Приобщать к занятию спортом.

**Планируемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

**Предметные результаты:**

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- демонстрация упражнений;
- самостоятельное исполнение футбольных комбинаций.

**Метапредметными результатами** изучения курса является освоение обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- Следить за правильностью выполнения упражнений, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Личностные результаты**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Содержание программы 2-го года обучения.**

**Вводное занятие.** Знакомство с новичками группы после ее доукомплектования. Беседа о режиме и правилах работы объединения. Знакомство с программой на год. Обзор итогов первого тренировочного сезона. Представление соревновательной программы на второй сезон. Общие сведения по правилам безопасности занятий, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам при террористических атаках.

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Информация о первенствах мира по футболу. Обзор текущих соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

### **Правила игры.**

Общие положения правил мини-футбола и разъяснения наиболее сложных разделов. Новые комментарии к правилам игры от федерации мини-футбола России. Ответы на вопросы о спорных игровых ситуациях. Игровая практика и теория судейства.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые

движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом** (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Челночный бег до 5 x 18 м., 3 x 30 м. Бег медленный до 15 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Тестовые испытания 15 м. и 30 м с места. Прыжок в длину с места.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Использование гимнастических скамеек и шведской стенки.

**Спортивные игры.** Гандбол и баскетбол.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 5-7-15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 7, 10, 15 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Тактика мини-футбола**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Влияние уровня технической подготовки футболистов на овладение тактическими приемами.

### **Практические занятия**

**Техника удара по мячу.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка бедром летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Передачи мяча партнеру.** Короткие в касание. Перевод мяча подошвой под последующую удобную передачу. Передачи после остановки подошвой. Передачи внутренней и внешней частью стопы. Передачи в движении, «стеночки» и «забегания». Комбинации при отработке передач в группе. Передачи верхом на ход и диагональные передачи под ускорение.

**Ведение мяча.** Рациональное ведение мяча в зависимости от игровой ситуации. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу,

закрывая мяч корпусом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений при единоборстве. Развитие индивидуальных возможностей игроков.

**Приемы отбора мяча у противника.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на непродуманные действия. Положение корпуса и ног при отборе мяча. Индивидуальные и коллективные действия при отборе мяча. Правила подстраховки. Изменение позиции игроков при потере соперника с мячом.

**Введение мяча из-за боковой линии (аут).** Правила введения мяча при ауте. Положение мяча и ног игрока. Требование правил игры при введении мяча из-за боковой линии. Эффективное использование игровой ситуации при введении мяча из-за боковой линии для развития атаки на ворота соперника. Комбинации при введении мяча из-за боковой линии.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники приема, катящегося и летящего на различной высоте мяча. Игра на выходах из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля верховых мячей. Игра с защитниками при начале командной атаки. Перевод мяча за линию ворот и через перекладину ладонями и пальцами «ближней» и «дальней» руки. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

### **Тактика мини-футбола**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 2х2 и ромбом. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка, стандартные ситуации.

Разбор проведённых контрольных и турнирных игр. Положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

### **Практические занятия**

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки после розыгрыша стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять свои игровые обязанности при атаке на своей позиции, не выпадая из избранной тактической схемы команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Эффективно противодействовать игровым комбинациям соперника, т. е. осуществлять персональное «закрывание» игроков противника и препятствовать в получении ими мяча. Совершенствование в «перехвате» мячей. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь блокировать передачи и удары по воротам соперником.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика игры вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, адресуя его свободному от опеки партнёру.

УТВЕРЖДЕН  
Приказ №223-од от 30.08.2022

**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Футбол Олимпиец»  
для 2 группы 2 года обучения  
на 2022-2023 учебный год  
педагога: Кумышев Владимир Сергеевич

| №<br>п/п | Дата занятия |      | Тема / содержание<br>занятия                                                                                                                                      | Количество<br>часов | Примечание |
|----------|--------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
|          | план         | факт |                                                                                                                                                                   |                     |            |
| 1        | 01.09.2022   |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 2        | 06.09        |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 3        | 08.09        |      | Инструктаж по ТБ. История<br>и развитие футбола и мини-<br>футбола в России.<br>Гигиенические занятия и<br>навыки. Закаливание.<br>Режим и питание<br>спортсмена. | 1                   |            |
| 4        | 13.09        |      | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка и<br>передача мяча на месте.                                                                    | 1                   |            |

|    |       |  |                                                                                                                 |   |  |
|----|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |       |  | Учебная игра.                                                                                                   |   |  |
| 5  | 15.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка и<br>передача мяча на месте.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| 6  | 20.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка<br>и передача мяча на месте.<br>Учебная игра  | 1 |  |
| 7  | 22.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>боком, лицом. Остановка<br>и передача мяча на месте.<br>Учебная игра. | 1 |  |
| 8  | 27.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение спиной<br>вперёд. Остановка и<br>передача мяча в<br>движении. Учебная игра.       | 1 |  |
| 9  | 29.09 |  | Стойка игрока.<br>Перемещение спиной<br>вперёд. Остановка и<br>передача мяча в<br>движении. Учебная игра.       | 1 |  |
| 10 | 04.10 |  | Ведение мяча внешней<br>частью и средней частью<br>подъёма. Игра «Квадрат».<br>Учебная игра.                    | 1 |  |
| 11 | 06.10 |  | Ведение мяча внешней<br>частью и средней частью<br>подъёма. Игра «Квадрат».<br>Учебная игра.                    | 1 |  |
| 12 | 11.10 |  | Ведение мяча носком,<br>внутренней стороной стопы.<br>Игра «Квадрат». Учебная<br>игра.                          | 1 |  |

|    |       |  |                                                                               |   |  |
|----|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 13 | 13.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 14 | 18.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 15 | 20.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 16 | 25.10 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. | 1 |  |
| 17 | 27.10 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра           | 1 |  |
| 18 | 01.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 19 | 03.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра           | 1 |  |
| 20 | 08.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 21 | 10.11 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.          | 1 |  |
| 22 | 15.11 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.    | 1 |  |

|    |       |  |                                                                                                          |   |  |
|----|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 23 | 17.11 |  | Остановка<br>опускающегося мяча.<br>Развитие двигательных<br>качеств. Учебная игра.                      | 1 |  |
| 24 | 22.11 |  | Остановка<br>опускающегося мяча.<br>Развитие двигательных<br>качеств. Учебная игра.                      | 1 |  |
| 25 | 24.11 |  | Остановка мяча бедром и<br>лбом. Элементы акробатики.<br>Учебная игра.                                   | 1 |  |
| 26 | 29.11 |  | Остановка мяча бедром и<br>лбом. Элементы акробатики.<br>Учебная игра.                                   | 1 |  |
| 27 | 01.12 |  | Остановка мяча бедром и<br>лбом. Элементы<br>акробатики. Учебная<br>игра.                                | 1 |  |
| 28 | 06.12 |  | Остановка мяча грудью.<br>Жонглирование. Учебная<br>игра.                                                | 1 |  |
| 29 | 08.12 |  | Остановка мяча грудью.<br>Жонглирование. Учебная<br>игра.                                                | 1 |  |
| 30 | 13.12 |  | Остановка мяча грудью.<br>Жонглирование. Учебная<br>игра.                                                | 1 |  |
| 31 | 15.12 |  | Удары по мячу внешней<br>стороной стопы и внешней<br>частью подъёма. 6-10<br>минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 32 | 20.12 |  | Удары по мячу внешней<br>стороной стопы и внешней<br>частью подъёма. 6-10<br>минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 33 | 22.12 |  | Удары по мячу внешней<br>стороной стопы и внешней                                                        | 1 |  |

|    |            |  |                                                                                                 |   |  |
|----|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |            |  | частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.                                                |   |  |
| 34 | 27.12      |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра. | 1 |  |
| 35 | 29.12      |  | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                             | 1 |  |
| 36 | 10.01.2023 |  | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                             | 1 |  |
| 37 | 12.01      |  | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                             | 1 |  |
| 38 | 17.01      |  | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                             | 1 |  |
| 39 | 19.01      |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                         | 1 |  |
| 40 | 24.01      |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                         | 1 |  |
| 41 | 26.01      |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                         | 1 |  |
| 42 | 31.01      |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                         | 1 |  |
| 43 | 02.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.               | 1 |  |
| 44 | 07.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.               | 1 |  |
| 45 | 09.02      |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие                                                   | 1 |  |

|    |       |  |                                                                                         |   |  |
|----|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |       |  | двигательных качеств.<br>Учебная игра.                                                  |   |  |
| 46 | 14.02 |  | Удары по мячу носком,<br>пяткой. Жонглирование.<br>Учебная игра.                        | 1 |  |
| 47 | 16.02 |  | Удары по мячу с<br>полулёта. Элементы<br>акробатики. Учебная<br>игра.                   | 1 |  |
| 48 | 21.02 |  | Удары по мячу с<br>полулёта. Элементы<br>акробатики. Учебная<br>игра.                   | 1 |  |
| 49 | 28.02 |  | Удары по мячу головой.<br>Эстафеты. Учебная игра.                                       | 1 |  |
| 50 | 02.03 |  | Обманные движения<br>(финты). Игра «Квадрат».<br>Учебная игра.                          | 1 |  |
| 51 | 07.03 |  | Отбор мяча. Вбрасывание.<br>СФП. Учебная игра.                                          | 1 |  |
| 52 | 09.03 |  | Отбор мяча. Вбрасывание.<br>СФП. Учебная игра.                                          | 1 |  |
| 53 | 14.03 |  | Индивидуальные действия в<br>защите и в нападении.<br>Тактика вратаря. Учебная<br>игра. | 1 |  |
| 54 | 16.03 |  | Индивидуальные действия в<br>защите и в нападении.<br>Тактика вратаря. Учебная<br>игра. | 1 |  |
| 55 | 21.03 |  | Индивидуальные действия в<br>защите и в нападении.<br>Тактика вратаря. Учебная<br>игра. | 1 |  |
| 56 | 23.03 |  | Индивидуальные<br>действия в защите и в<br>нападении. Тактика                           | 1 |  |

|    |       |  |                                                                                |   |  |
|----|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    |       |  | вратаря. Учебная игра.                                                         |   |  |
| 57 | 28.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 58 | 30.03 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 59 | 04.04 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
| 60 | 06.04 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 61 | 11.04 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 62 | 13.04 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.                                    | 1 |  |
| 63 | 18.04 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 64 | 20.04 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 65 | 25.04 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 66 | 27.04 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 67 | 02.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |
| 68 | 04.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                       | 1 |  |

|           |       |  |                                                             |           |  |
|-----------|-------|--|-------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>69</b> | 11.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
| <b>70</b> | 16.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
| <b>71</b> | 18.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
| <b>72</b> | 23.05 |  | Групповые действия в защите и в нападении.<br>Учебная игра. | 1         |  |
|           |       |  | <b>Всего</b>                                                | <b>72</b> |  |

### План воспитательной работы с обучающимися

| №<br>п/п | Название мероприятия                                                                     | Дата     | Место<br>проведения | Примечание |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|------------|
| 1.       | Тематические беседы о футболе.                                                           | сентябрь | Школа               |            |
| 2.       | Проводить обсуждение прочитанного и<br>увиденного в СМИ о спорте.                        | сентябрь | Школа               |            |
| 3.       | Беседа-напоминание о правилах поведения<br>на занятиях.                                  | октябрь  | Школа               |            |
| 4        | Просмотры видео с играми .                                                               | ноябрь   | Школа               |            |
| 5        | Использование различных психолого-<br>педагогических методов для изучения<br>коллектива. | ноябрь   | Школа               |            |
| 6        | Проведение открытых уроков.                                                              | декабрь  | Школа               |            |
| 7        | Помощь в развитии физических<br>способностей и достижении высоких<br>результатов.        | декабрь  | Школа               |            |
| 8        | Беседа о личной гигиене и режиме дня.                                                    | декабрь  | Школа               |            |
| 9        | Беседы о вреде курения, алкоголя,<br>наркотиков.                                         | январь   | Школа               |            |
| 10       | Беседы по пожарной безопасности.                                                         | февраль  | Школа               |            |
| 11       | Индивидуальные беседы с обучающимися.                                                    | апрель   | Школа               |            |
| 12       | Изучение уровня воспитанности<br>обучающихся.                                            | май      | Школа               |            |
| 13       | Беседа «Как бороться с конфликтами».                                                     | май      | Школа               |            |

### План работы с родителями

| №<br>п/п | Название мероприятия                                                                                                                                   | Дата     | Место<br>проведения | Примечание |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|------------|
| 1        | Родительское собрание<br>Тема: «О задачах объединения<br>в новом учебном году,<br>планирование совместной<br>работы. Выбор родительского<br>комитета». | сентябрь | Школа               |            |
| 2        | Мастер класс для родителей и<br>детей.                                                                                                                 | сентябрь | Школа               |            |
| 3        | Индивидуальные консультации                                                                                                                            | октябрь  | Школа               |            |
| 4        | Участие родителей в<br>подготовке и проведении<br>спортивных мероприятий.                                                                              | ноябрь   | Школа               |            |
| 5        | Родительское собрание<br>Тема: «Показательные<br>выступления».                                                                                         | январь   | Школа               |            |
| 6        | Индивидуальные консультации.                                                                                                                           | январь   | Школа               |            |
| 7        | Просветительские беседы.                                                                                                                               | февраль  | Школа               |            |
| 8        | Родительское собрание на тему:<br>«Внутри групповые<br>соревнования».                                                                                  | апрель   | Школа               |            |
| 9        | Совместное празднование Дня<br>города.                                                                                                                 | май      | Школа               |            |

**Согласован:**

Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (ФИО)

Дата: «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2022 год